

Keep your food safe

የምግብዎን ደህንነት በሚገባ መጠበቅ

حافظوا على سلامة طعامكم

It is important to keep food safe from bacteria so you and your family do not get sick. You can keep your food safe by making sure you store, handle and prepare food properly.

ምግብዎን በባክቴሪያ እንዳይበከል ማድረግ አስፈላጊ ሲሆን ታዲያ እርስዎና ቤተሰብዎ አትታመሙም። የምግብዎን ደህንነት ለመጠበቅ በተገቢው ማስቀመጥ፣ መያዝና በሚገባ ማዘጋጀት ይሆናል።

من الأهمية بمكان الحفاظ على سلامة الأطعمة من الجراثيم والبكتيريا، لكي لا تصابوا أنتم وعائلاتكم بالأمراض. ويمكنكم الحفاظ على سلامة الأطعمة بتأكدكم من تخزينها والتعامل معها وتحضيرها بشكل صحيح.

ምግብን በፍሪጅ ውስጥ በሚገባ ማስቀመጥ

Store food safely in the fridge

خزّنوا الطعام بأمان في الثلاجة (البراد)

You can keep vegetables fresh for up to 12 months in the freezer.

Freezer is very cold (-15°C) and makes things hard.

አትክልቶች ሳይበላሹ እስከ 12 ወራት በፍሪጅ ውስጥ ማስቀመጥ ይቻላል።
يمكنكم الحفاظ على الخضار طازجة لغاية ١٢ شهراً في الجمّادة.

ፍሪጅ በጣም ቀዝቃዛ (-15°C) ሲሆን ነገሮችን ወደ ጠንካራነት ይለውጣል።
الجمّادة باردة جداً (-١٥ درجة مئوية) وتجعل الأشياء صلبة.

Separate cooked and raw food. Do not allow raw food to touch or drip on cooked food.

Fridge is cold (5°C).

የበሰለና ያልበሰለ ምግብን መለየት። ያልበሰለው ምግብ የበሰለው እንዳይነካ ወይም እንዳይፈስስት ማድረግ።

ፍሪጅ (5°C) ቀዝቃዛ ይሆናል።

افصلوا الأطعمة المطهوه عن الأطعمة النيئة. احرصوا على عدم ملامسة أطعمة نيئة لأطعمة مطهوه أو التنقيط عليها.

الثلاجة (البراد) باردة (5 درجات مئوية).



ካርቶን በንጽሕና መያዝ Keep things clean حافظوا على نظافة الأشياء



ምግብን ከመንካት በፊት እጅን በሳሙና መታጠብ።

اغسلوا أيديكم بالصابون قبل لمس الطعام.

Wash hands with soap before touching food.



የተለያዩ ምግብ ሲያዘጋጁ እቃዎችንና የመምተሪያ ቦታን ማጠብ እጅን በሳሙና መታጠብ።

اغسلوا أدوات الطهي وألواح الفرغ والتقطيع بالصابون ما بين تحضير أطعمة مختلفة.

Wash utensils and chopping surfaces with soap between preparing different foods.



አትክልትና ፍራፍሬ ከመበላታቸው በፊት ማጠብ።

اغسلوا الفاكهة والخضار قبل أكلها.

Wash fruit and vegetables before eating them.



Do not use food after the use-by date

የቆዩ ምግቦችን አለመጠቀም

لا تستعملوا أطعمة بعد انتهاء تاريخ صلاحيتها

ምግቦችን በደንብ ማብሰልና የተረፉትን በፍራጅ ውስጥ ሽፍኖ ማስቀመጥ
اطهوا الطعام جيداً وقوموا بتغطية الطعام المتبقي وتخزينه في الثلاجة (البراد)

Cook food properly and store leftover food in the fridge covered



Defrost frozen food in the fridge and don't re-freeze defrosted food.

ወደበረደነት የተቀየሩ ምግቦችን በፍራጅ ውስጥ እንዲቀልጡ ማድረግና የቀለጡትን ወደ በረደነት እንደገና አለመቀየር።

ذوبوا الطعام المجمد في الثلاجة (البراد)، وتجنبوا إعادة تجميد طعام تم تجميده مسبقاً.

Do not eat food that smells or looks bad.

የሚሸት ወይም መጥፎ ገጽታ ያለውን ምግብ አለመብላት።

لا تأكلوا أطعمة لها رائحة كريهة أو يبدو بأنها فاسدة.

